অতি উচ্চাশা যদি না থাকে, বাবা-মা যদি উদাসীন না হয়! বিবাহভীতি না থাকে, অনিয়ন্ত্রিত জীবন যাপন যদি না করেন,

১। বিয়ের কথা বার্তা শুরু হলেই আপনার চেহারা খারাপ হয়ে যায়?

২। বিয়ে করতে চান কিন্তু বিয়ের প্রস্তাব আসলেই প্রচণ্ড রাগ হয়?

৩। বিয়ের কথা শুরু হলেই অসুস্থ হয়ে যান?

৪। মেরুদণ্ডের নিচে অথবা মাথা অথবা ঘাড়ে অথবা পেটেব্যথা আছে আপনার? ডাক্তারী চিকিৎসা করেও কোনো লাভ হয় নি?

৫। স্বপ্নে খাওয়া দাওয়া করেন আপনি?

৬। স্বপ্নে কেউ আপনার প্রাইভেসী নষ্ট করে? ঘুম থেকে উঠার পর অঙ্গসমূহে ব্যথা হয়?

৭। ঘুম থেকে উঠতে কষ্ট হয়?

উপরের কোনকিছুই যদি আপনার না থাকে:

আপনার উচিত হবে বেশি বেশি ইস্তেগফার করা। প্রতিদিন কমপক্ষে ১০০ বার। আর তাহাজ্জুদ পড়ে দুআ করা। এখানে কিছু আমল দেয়া হল। এইগুলোও ফলো করতে পারেন। ইন শা আল্লাহ উপকার পাবেন।

✍ নিম্নোক্ত দুয়াটি বেশি বেশি পাঠ করবেন। উঠা-বসা, চলা-ফেরা যেকোন সময়েই পড়তে পারেন।

رب إني لما أنزلت إلي من خير فقير

রব্বি ইন্নি..লিমা.. আং..ঝালতা ইলাইয়্যা মিন খইরিং.. ফাক্বি..র।

অর্থ : হে আমার প্রতিপালক! আপনি আমার প্রতি যেই কল্যাণই নাযিল করবেন আমি সেটারই মুখাপেক্ষী।

✍ পাঁচ ওয়াক্ত নামাজের পর সূরা ফুরকানের ৭৪ নং আয়াত পড়বেন।

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

রব্বানা..হাব লানা..মিন আঝওয়াজিনা..ওয়া যু'র্রিয়্যা..তিনা..ক্বুর্রতা আঅ'য়ুনিউ ..ওয়াজআ'লনা.. লিলমুত্তাক্বিনা ইমা..মা..।

অর্থ: হে আমাদের রব, আপনি আমাদেরকে এমন স্ত্রী/স্বামী ও সন্তানাদি দান করুন যারা আমাদের চক্ষু শীতল করবে। আর আপনি আমাদেরকে মুত্তাকীদের নেতা বানিয়ে দিন।

✍ প্রতিদিন ফজরের নামাযে পর يَافَتَّاحُ (ইয়া ফাত্তাহু) বাম হাতের উপর ডাম হাত রেখে আল্লাহর এই নামটি ৪০ বার পড়বেন। এভাবে ৪০ দিন পড়লে ইনশাআল্লাহ ফল পাওয়া যাবে। (পিরিয়ড থাকলেও এই আমল করবেন ফজরের সময় ঘুম থেকে উঠে)

✍ আর হ্যাঁ যেকোন আমল বা দু'আ কবুলের পুর্বশর্ত হচ্ছে গুনাহ থেকে বাঁচা। তাই সকল প্রকার গুনাহ বাঁচুন। পাঁচ ওয়াক্ত সালাত আদায় করুন।হারাম থেকে বাঁচুন। পর্দার মধ্যে থাকুন। আর রহমানুর রাহীমের দয়ার প্রতি ভরসা রাখুন। হতাশ হবেন না।